1899 Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1899.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przew. Zdrowia" jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł, a 50 ct. w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 107. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki

Nr. 7. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Lipiec.

Ostateczny czas uświadomić w masach potrzebę pracy nad zdrowiem!

Okropność! Jak świadczą załączone wycinki z „*N. Ref.*" z 20 i 21 z. m.*) zaszły w naszem nieszczęsnem społeczeństwie w ciągu 48 godzin aż trzy (!) samobójstwa ludzi w kwiecie młodzieńczego wieku, w okresie, gdzie życie dopiero zaczyna się uśmiechać do człowieka jak budząca się przyroda do wiosennych promieni słońca! Zamiast okrzyku wiary nadziei i miłości z młodej piersi dla ojczystej sprawy, usłyszeliśmy straszliwy huk rewolwerowy, zamiast trzech egzystencyj, w które tyle włożono pracy, ma Ojczyzna i tak już biedna — trzy trupy...

Dzienniki lakonicznie donoszą, że „przyczyną samobójstwa było rozdrażnienie

*) **Samobójstwo Karola Struszkiewicza** syna posła i radcy rządowego, Władysława Struszkiewicza, 19-letniego młodzieńca, wywołało w Wiedniu sensację. W sobotę w nocy o $^3/_4$12 rzucił się młodzieniec, poderznąwszy sobie przedtem żyły, z okna 2-go piętra mieszkania swoich rodziców przy Florianigasse. — Karol Struszkiewicz odniosł silne uszkodzenia najpierw od drutu telefonicznego, a upadłszy na bruk, nadwerężył sobie czaszkę. Odwieziony do szpitala przez towarzystwo ratunkowe, w niedzielę rano umarł. Zmarły był celującym uczniem w Teresianum; przyczyna samobójstwa niewiadoma. W ostatnich czasach był silnie rozdrażniony i skarżył się na cierpienie sercowe. Wobec kolegów i rodziców był niezwykle skrytym i małomównym. Przy sekcji znaleziono jego serce nietylko chorobowo zmienione, lecz stwierdzono także **wodogłowie** (płyn między oponą mózgową a mózgiem). Ojciec zmarłego poseł Władysław Struszkiewicz przed dwoma dniami wrócił z podróży po Galicji.

Samobójstwo akademika. Donoszą z Lwowa: Wczoraj, dnia 20 czerwca r. b. wieczorem o godz. 7 i pół odebrał sobie życie wystrzałem z rewolweru **Antoni Józefczyński** 26 lat liczący słuchacz medycyny, zamieszkały przy ulicy Kaleczej l. 10. Kula trafiła w skroń i położyła go trupem na miejscu. Samobójca pozostawił po sobie list do stryja zaopatrzony pięciu pieczęciami. Jako przyczynę samobójstwa wymieniają **rozdrażnienie umysłowe**.

Tejże samej nocy zastrzelił się **Zygmunt Radziszewski**, student politechniki, utalentowany muzyk. Był on synem zaszczytnie znanego profesora chemji w uniwersytecie lwowskim. Przyczyną rozpaczliwego kroku było **zdenerwowanie.**

umysłowe, zdenerwowanie“ (bardzo ulubiony modny wyraz).

Za dziennikami tysiące i tysiące powtarzają sobie wiadomość, ale czy zapyta kto z tych tysięcy o przyczynę tego strasznego objawu, czy pomyśli kto, że nad głowami pokoleń przyszłych wisi jeszcze gorszy miecz Damoklesa, czy zdobędzie się kto raz na energją dla zapobieżenia złemu?

Najczęściej mówi się, że ciężka „walka o byt“, trudne warunki życia włożyły im w rękę broń samobójczą. Czyż ci ostatni młodzi samobójcy mieli trudne warunki o byt?!? Cóż ich zdenerwowało? Niewątpliwie nadmierna praca umysłowa i podkopanie tą drogą najsubtelniejszego organu tj. mózgu. Powiadamy niewątpliwie, choć nie zasięgliśmy u rodzin ich bliższych wiadomości, bo dziś z tej przyczyny na chorobę tę conajmniej każdy dziesiąty u nas cierpi. Tak jest! A mimo to reforma szkół spoczywa w aktach, najgruntowniejsze wywody i najgorętsze wezwania pozostały dotąd bez echa — w czynie! —

Zastrzegamy się z góry, jakobyśmy nieboszczykom chcieli to lub owe wady przyczepić, ale z obowiązku naszego musimy tu przytoczyć jeszcze inne grzechy przeciw hygjenie, które w niemniejszym stopniu przyczyniają się do nerwowości tak bardzo dziś rozpowszechnionej. Przedewszystkiem na wzmiankę zasługuje tu zaniedbywanie snu przed północą i niewysypianie się dostateczne w ogóle a spędzanie nocy na nauce wytężającej, na zabawach, herbatach, grze w karty itd. Drugim grzechem: to nieumiarkowanie w różnych kierunkach — najgorsze zaś w razie obyczajności, wiodące za sobą upadek zapału dla piękna, dla idei, upadek poczucia swej osobistej godności a w dodatku wiedzie za sobą choroby poczytywane dotąd za nieuleczalne (gdy tak de facto nie jest, jak poucza doświadczenie lecznictwa fizjatrycznego), co znowu nie może przyczyniać się do zdrowia duszy, której siedliskiem jest mózg i układ nerwowy.

Jedzenie i picie — jakżeż one dziś u klas zamożniejszych, inteligentnych *powszechnie*, niestety, dalekie od tego, czego zdrowie potrzebuje! Dziś wikt zanadto mięsny i zanadto płynny z zaniedbaniem owoców, jarzyn, chleba razowego, a wszystko to w znacznej części spożywane w porze niewłaściwej tj. późno wieczór. Wino, piwo, miód, koniak, „hygjeniczne borowiaki, jarzębiaki“, wódka, kawa, moc herbaty — zastępują owoce i wodę, którą Opatrzność nam dała. My jednak sądzimy, że nasz rozum, coś lepszego tworzy od Opatrzności i dziwić się, że tyle domów obłąkanych, że rak w Europie szalenie wzmaga się, że degeneracja cyframi zastrasza (dr. Jul. Donath wykazał te cyfry na VIII międzynarodowym hygjeniczno-dermograficznym kongresie w Budapeszcie).

A brak ruchu — zaniedbywanie układu mięśniowego i z nim razem zaniedbywanie pielęgnowania skóry — czyż to nie powszechnem wśrod inteligencji naszej? I po cóż to towarzystwa sokole wytężają siłę na budowanie sal gimnastycznych i boiska? Po co Związek sokoli redaguje organ, który od lat tylu nawołuje społeczeństwo do ćwiczeń cielesnych, do hartu mięśni a przez mięśnie do hartu nerwów, energji i ducha — po co?!?

A tytoń, a sznurówki, ubiór wogóle poczynając od obuwia a kończąc na kapeluszach — a kąpiele, a świeże powietrze, mieszkania, zdrowotne urządzenia w miastach — ileż o tem powiedziećby można, ile powiedziećby należało wszystkim, wszystkim i jeszcze raz wszystkim!

„*Przewodnik zdrowia*“ od początku swego istnienia nawołuje do otwierania okien w sypialniach przez noc całą, aby płucom — względnie krwi i układowi nerwowemu dostarczyć w najlepszej jakości i ilości tlenu, którego ustrój dwakroć więcej przez noc niż przez dzień potrzebuje, a jakiż tego jest skutek? Ilu jest nawróconych? Lato jest w pełni, a „głusi i ślepi“ zamykają się na całą noc w swych kaźniach szczelnie (bo w takich warunkach najobszerniejszej sypialni nie można inaczej nazwać) i w zaślepieniu tem ani nie zadrga im sumienie, że zwątlone ustroje przekażą dziedzictwem następnym pokoleniom! Gdyby ci za to przynajmniej regularnych używali przechadzek, gier, ruchu na wolnem powietrzu — dostatecznego wypoczynku po pracy wśród słońca i zieleni!!

Okropność — tyle złego — tyle niebezpieczeństw nad naszymi dziećmi, nad ukochaną przyszłością... Tak, świado-

mość tego wszystkiego to okropność, któraby zgryzła serca nasze, gdyby nie wiara w odrodzenie przez *pracę nad zdrowiem.*

I oto błyska nam znowu jedna nowa jutrzenka od stóp starego Wawelu. Tam nad Wisłą naszą powstaje uniwersytet ludowy a na czele jego postawiono dra Bujwida, prof. hygjeny, almae matris Jagellonicae. Znamy go — a ztąd wierząc, że na tem stanowisku wszystko uczyni, co w kwestji zdrowia dla szczęścia Polski jest koniecznem, ślemy mu z głębi serca staropolskie szczere: Szczęść Boże!

Dr. K. Zaleski.

Sprawa pomieszkań a gruźlica.

Przy sposobności berlińskiego kongresu ku zwalczaniu gruźlicy zwrócił prof. Rubner szczególną uwagę na mieszkania, przyczyniające się w wielkiej mierze do rozpowszechniania gruźlicy, zwłaszcza w warstwach uboższych. Niestety oprócz ogólnych żądań zmiany prawnych przepisów budowlanych nie podano żadnych prawdziwie przydatnych środków zaradczych w tym kierunku. — Cesarz niemiecki również się odezwał w sprawie mieszkań robotników wiejskich a mianowicie przy sposobności zwiedzenia swego nowego majątku Cudyny (Cadinen) pod Elblągiem (Prusy Zachodnie). Wszystko mu się tam podobało, oprócz mieszkań dla robotnikow, które znalazł w bardzo lichym stanie. Dziwiąc się, dla czego chlewy daleko piękniej wyglądają, dodał, że tak być nie powinno i musi się to zmienić na lepsze. *Ale na wschodzie wogóle* — tak mówił — *pod tym względem panują niewłaściwe stosunki.*

Słowom tym przyznać trzeba wielką słuszność, a reforma mieszkań jest szczególnie w okolicach polskich nader konieczną. Nad doniosłością sprawy mieszkalnej nie zastanawiamy się ściślej wogóle, a to może dla tego, żeśmy się już z lichemi na tem polu stosunkami niejako zżyli. Na zachodzie Europy widoczny jest jednak poważny ruch społeczny, skierowany ku usunięciu tej sprawy z porządku dziennego. Francuzi i Niemcy, nie mówiąc już o Anglikach, mieszkają stosunkowo lepiej od nas, a nie jest to jedynie wynikiem większej ich zamożności, lecz należytego uznania wpływu, jaki mają mieszkania na cały rozwój życia społecznego. Wprawdzie znajdujemy bardzo często i w Europie zachodniej stajnie i chlewy o wiele ładniejsze i wygodniej urządzone od mieszkań robotniczych, fabryk i pracowni rzemieślniczych. Otóż przyjrzyjmy się tylko np. w Berlinie pałacykom przeznaczonym dla koni, a nędznym poddaszom i nędzniejszym jeszcze suterenom, znajdującym się prawie w każdym budynku.

Bądź co bądź w zachodniej Europie są mieszkania przynajmniej warstw zamożniejszych urządzone wygodnie a nieraz nawet z pewnym zbytkiem.

Gdy natomiast spojrzymy u nas na wielką liczbę st rych, wilgotnych i niezdrowych dworków dosyć zamożnych nieraz „dziedziców“ (zwłaszcza w Królestwie!) przyznać musimy, że jest to wprost okazem zn anej naszej opieszałości i niedbałości. Czy zatem dziwić się można nad nędzotą mieszkań „chłopskich“, zwłaszcza gdy ta opieszałość występująca w tak dobitnej formie w pomieszkaniach „pańskich“, znajdzie tak często „oparcie“ na braku funduszów?! Owe nędzne pomieszkania, przepuszczające często deszcz a niedopuszczające zwykle słońca i świeżego powietrza, przyczyniają się najbardziej do szerzenia wszelkich chorób a więc i gruźlicy, jakoteż do cielesnego i duchowego skarłowacenia silnej rasy, pracujących na roli mieszkańców wsi polskich. Czyż dziwić się można tym ludziom, iż opuszczając swe siedziby udają się na zachód w nadziei, że tam znajdą lepsze warunki życia?! Niestety nędza zapędza większą część biednych takich rodzin właśnie znowu na poddasze lub w cuchnące nory suterenowe domów koszarowych po wielkich miastach. Mieszkania te są wprost szyderstwem, naigrawaniem z wszelkich prawideł zdrowotnych; pozbawione dostatecznego światła są one częstokroć wilgotne i zimne, a przytem tak ciasne, że cała rodzina gnieździć się mu i nieraz w jednej stancyjce, która jest kuchnią, sypialnią i przedsionkiem równocześnie. Ciemne takie miejsca nadawają się raczej do hodowania wrogich ludzkości bakteryj a nie do zamieszkania przez ludzi i wychowania dzieci.

Osoby jakoteż stowarzyszenia, które się czynnie zabiorą do naprawy tego złego bądź to przez należytą oświatę, bądź pomoc materjalną, wypełnią rzeczywiście jeden z największych uczynków miłosiernych nie tylko co do ciała ale i co do *duszy*. Obliczenia bowiem wykazują stale powtarzające się zjawiska, że nietylko choroby i *śmiertelność*, ale także cyfra *przestępstw* pozostaje w stosunku z lichym stanem mieszkań.

Sprawa powyżej wykazana bywała częściej już zresztą poruszaną, bądź to w pismach bądź na zebraniach, jakoteż np. na wyżej wzmiankowanym kongresie. Wprowadzenie jej na właściwe tory urzeczywistnić się da tylko za pomocą odpowiedniego działania, w którem dłoń sobie podać powinny prawodawstwo i organizująca działalność towarzyska.

Liche takie pomieszkanie warstw uboższych znajdujemy nie tylko w każdem prawie większem mieście w Niemczech, ale również we Francji i Anglji, a szczególnie w Berlinie, Paryżu i Londynie. Wedle prof. Hasse'go było w r. 1890 w Berlinie 28265 pomieszkań piwniczych (suterenowych) tj. 7,7 na sto mieszkań wogóle. W piwnicach tych żyło 117 702 ludzi czyli 7,6 na każdą setkę mieszkańców. W Poznaniu zaś jest obecnie wedle twierdzenia miejskiego inspektora budowniczego 5000 mieszkań, których nie można oddać do użytku wedle przepisów policyjnych i hygjenicznych.

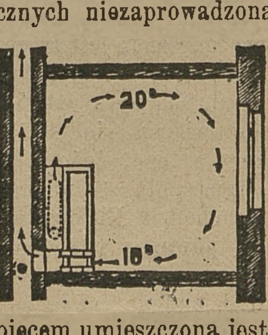
Obok stajen urządzonych nieraz wspaniale z dobrą wentylacją itp., mamy po miastach wielkich nieraz prawdziwe jaskinie swądliwe, przeznaczone dla ludzi z warstw uboższych. Ale i w pomieszkaniach ludzi zamożniejszych bądź to na wschodzie bądź na zachodzie Europy nader często bywamy wprost odurzeni swądliwem powietrzem, zwłaszcza przy otwarciu drzwi od sypialni. Pod tym względem powinny być wzorowo urządzone przynajmniej zakłady publiczne, stojące wprost pod nadzorem rządu; ale niestety właśnie np. w szkołach ma młodzież tak liche nieraz powietrze, że tam właśnie ustrój nabawia się usposobienia do późniejszych suchot; w koszarach zaś bywa, jak wiadomo, powietrze zwykle tak gęste, że prawie nie możnaby go „przeciąć pałaszem".

Podziśdzień brak jeszcze ogółowi pojęcia o wpływie powietrza na zdrowie i życie ludzkie — w innym razie więcej by dbano o czystość powietrza w pomieszkaniach, w których wogóle za dużo przesiadujemy, uprawiając przez to żyzny podkład do gruźlicy, choroby, która napada właśnie wysiadających ciągle w izbie.

Nareszcie poczyna także medycyna szkolna — po wiadomych przeróżnych zawodach i próbach zabójczych z tuberkuliną, kreozotem itp. — większą uwagę zwracać przy leczeniu gruźlicy na czynniki przyrodne a mianowicie na czyste powietrze. Przekonaliśmy się o tem na berlińskim kongresie, widzimy to w obecnem nerwowo-gorączkowem dążeniu do zakładania wszędzie lecznic czyli sanatorjów dla suchotników. Zważmy jednakowoż, że w Niemczech jest przeszło miljon chorych na płuca, z których rocznie przeszło 180,000 umiera na suchoty! Z liczb tych powinienby każdy na sprawę trzeźwo się zapatrujący przekonać się, że prawie wcale jest niemożliwem nagminną chorobę tę zwalczyć przez sanatorja — powinienby uznać, że lecznice te są niby kroplą wody upadłej na gorący kamień.

Ku skutecznemu zwalczaniu gruźlicy jest raczej koniecznie potrzebnem, aby *każde pomieszkanie zamienionem zostało na uzdrowisko płuc naszych, na „sanatorjum"*.

Przedewszystkiem starać się każdy powinien, aby w całem pomieszkaniu był *ustawiczny dopływ* (we dnie i w nocy) zewnętrznego powietrza a zarazem *ustawiczny odpływ* zepsutego. Technicznie sprawa należytego przewietrzania już jest co prawda roztrzygniętą i załatwioną, ale niestety ogółowi a szczególnie osobom zasiadającym w rejencjach (niestety przeważnie prawnikom!) mało jeszcze znaną, a zatem też nawet w budowlach publicznych niezaprowadzoną.



Z umieszczonej obok ryciny łatwo każdemu poznać, w jak prosty a tani sposób zaprowadzić można należyte przewietrzanie (wentylacją) pomieszkania. Otóż za piecem umieszczoną jest rura, którą świeże

powietrze dopływa z zewnątrz; powietrze zaś zepsute odpływa otworem znajdującym się u spodu pieca, a dalej kominem. Ponieważ u góry powietrze jest zwykle cieplejsze (20° C.) niż u spodu (18° C.) dlatego następuje ciągłe krążenie i wymiana powietrza i to *bez przewiewu* czyli przeciągu (cugu).

Podaliśmy tu sposób najprostszy; rozumie się, że można go zmieniać i dostosować do danych okoliczności rozmaicie. Inżynier St. Kosiński w Charlottenburgu buduje między innemi osobne tz. oddychacze pokojowe (Zimmerlunge), które opisywaliśmy w „Przew. Zdr." już w 1895 r. Pocieszającem jest, że w Berlinie utworzył się Ogólny Związek (Allgemeiner Wohlfahrt-Verband) budowniczych, i żynierów i fabrykantów, w celu ulepszenia mieszkań. Utworzono zarazem osobny wydział, mający na celu wyłącznie zwalczanie gruźlicy przez ulepszanie pomieszkań. Na czele tego wydziału stoi inżynier Born w Charlottenburgu (Kantstrasse 143).

Oby tych kilka słów pobudziło naszych inżynierów, budowniczych i przemysłowców, zwłaszcza w Królestwie i Galicji do skupienia się w tym samym celu w podobny związek! Sposób to o wiele prostszy, pewniejszy i tańszy od zakładania kosztownych sanatorjów, które — rozumie się — można mieć na uwadze, ale dopiero w drugim rzędzie i kiedy się nie trzeba zbytnio wysilać na zebranie potrzebnych funduszów.

Na kongresie ku zwalczaniu gruźlicy zażądano stu miljonów marek (tyle co pierwotnie na kolonizacją antipolską!) na pobudowanie sanatorjów (dla 50,000 chorych), których utrzymanie kosztowałoby około 70 miljonów marek rocznie! Zaprowadzenie ustawicznego przewietrzania kosztuje ledwo 8—10 marek od każdego miejsca; a zatem możnaby już za jeden miljon marek sto tysięcy izb lub sypialń urządzić z należytą wentylacją czyli możnaby każde takie pomieszkanie zamienić na sanatorjum! — Czemuż to nie dajemy zaprowadzić zaraz przy nowych budowlach takiej wentylacji? Wiadomem przecież, że te zwykle dopiero po kilku latach należycie wysychają tj. gdy już nieraz kilka rodzin nabawiło się w nich reumatyzmu lub suchot itp.

Pamiętajmy przedewszystkiem o tem, że nie samo dobre pożywienie i ubranie lub — wedle Liebiga — mydło, jest znamieniem wysokości kultury narodu, ale w pierwszym rzędzie *dobre pomieszkanie*! — —

Dary leśne!

Nietylko miły, orzeźwiający chłód w czasie upałów letnich daje nam las cienisty, nietylko oko i ucho nasze ugaszcza i zmysł powonienia rozkoszą darzy, nietylko płucom naszym użycza najzdrowszego pokarmu, świeżego, czystego powietrza — i *żołądkowi* naszemu *daje* cały szereg płodów smaczne i zdrowe tworzących *pożywienie*.

Poziomki, jeżyny, borówki, czarne *jagody* i inne — oto zastawa obfita jaką nam co lato przygotowuje matka-przyroda po lasach i borach! Używajmyż jak najwięcej z tych darów, mając na uwadze, że w tych owocach leśnych, tak smacznych dla podniebienia a orzeźwiających, zawarte są w obfitej mierze różne sole pożywne, tak nieodzowne dla każdego ustroju ludzkiego!

A *grzyby* i grzybki rozliczne, czyż to nie wspaniałe dary lasu — niestety za mało dotąd znane i wedle wartości cenione!

Starożytni Rzymianie, naród wysoce praktyczny, znali i cenili bardzo grzyby, uznawszy widocznie ich smakowitość i pożywność. Pokaźna liczba rozmaitych grzybów jadalnych znajdowała się w kuchniach rzymskich i na stołach największych nawet smakoszów i wówczas jeszcze, gdy ze wszech stron świata napływały do stolicy płody różnych stref i krajów, najwykwintniejsze łokocie! Podziśdzień w północnych Włoszech bardzo dużo spożywają grzybów, dalej zaś cieszą się grzyby wielkim popytem na Węgrzech, w Czechach, w Rosji i we Francji.

I u nas, co prawda, grzyby należą do znanych i lubionych potraw, niemniej jednak pewną jest, że rokrocznie dużo smacznych grzybków marnieje po lasach lub służy za żywność robakom itp. tworom. Przodkowie nasi pono więcej grzybów zbierali i spożywali. Choć może ze 40 gatunków grzybów jadalnych rośnie po lasach naszych, ludność przecież nietylko miejska, ale i wiejska mało zwykle ich zna i zbiera.

Niechże wszyscy ci, co przejęli od rodziców i starszych wogóle zamiłowanie do grzybobrania i znajomość różnych rodzajów grzybków, starają się rozpowszechnić dalej to zamiłowanie i tę znajomość! Szczególniej należałoby po szkołach uczyć dzieci latem rozpoznawania rozmaitych gatunków grzybów jadalnych i znaczenia pożywności tych cennych darów leśnych.

Pożywność i pożyteczność grzybów dla ustroju naszego polega na tem, że zawierają bardzo dużo bezazotowych składników, jako też soli pożywnych szczególnie też fosforanów.

Przetwory fosforu są nieodzownie potrzebne do odżywiania mózgu; przetwory te znajdują się w znacznych stosunkowo ilościach w zbożu, dalej w grochu i soczewicy, w orzechach różnych (także w migdałach i kakao), w kukurydzy, ryżu, a także w rozlicznych gatunkach grzybów. Ponieważ grzyby, przynajmniej po wsiach, stosunkowo do najtańszego pożywienia latem należą, (choćby i kupne), należy wszelkiemi siłami starać się o to, aby ludność nasza jak najwięcej ich spożywała.

Grzyby nie są trudne do strawienia, jak wielu mniema; trzeba je tylko odpowiednio przygotować. Kto dodaje grzybom zbyt dużo masła lub nawet okrasy i dużo korzeni, dziwić się nie może, gdy dostanie bólu żołądka — nie pochodzi ten ból od grzybów, lecz od dodatków niewłaściwych lub w zbytniej ilości użytych. Oczywiście, że grzyby jako takie nie każdemu żołądkowi równo służą, aleć podobnie ma się rzecz z każdą potrawą; do niejednej trzeba nam się dopiero przyzwyczaić, mianowicie gdyśmy osłabili żołądek niewłaściwie przyrządzanemi potrawami!

Ze względu na jadowite gatunki grzybów zaleca się oczywiście wielka przezorność przy zbieraniu. Nikt nie powinien się brać do tego. kto nie nauczył się rozpoznawać dokładnie gatunków jadalnych od szkodliwych. Wogólności liczba jadowitych grzybów nie jest tak wielka, jak nieznający rzeczy przypuszczają; większa część zresztą grzybów jadowitych przy gotowaniu wydziela szkodliwe składniki, tak, że wystarczy — w razie niezupełnej pewności siebie — odlać wodę po odgotowaniu, ażeby zasiąść można do potrawy bez obaw. Można też uchronić się na pewno możliwego zatrucia, wkładając grzyby przed gotowaniem do wody solonej, w ocet lub w alkohol. Co prawda, prócz jadowitych składników i różne pożyteczne w tym razie wyciągane bywają — najlepiej więc tylko używać gatunków dokładnie znanych i jadać je (ev. bez odlania odwaru pierwszego) usmażone w maśle, z dodaniem chleba lub ziemiaków.

Ale na inną rzecz winniśmy zwrócić uwagę. Zdarzało się nieraz, że lubownicy i znawcy grzybów, spożywszy dokładnie sobie znane i dobrze przyrządzone grzybki, odczuwali przecież dolegliwości żołądka, a nierzadko wprost i objawy zatrucia w nich się okazywały. Otóż dowiedzioną jest, że i *najlepsze grzyby jadalne*, rosnące pośrodku lub w pobliżu czy to grzybów, czy innych roślin *jadowitych przejmują* od sąsiedztwa szkodliwe soki i *nabywają* mniej lub więcej *właściwości* grzybów *jadowitych*!

Oto rozwiązanie tajemnicy niejednego pozornie niezrozumiałego wypadku zatrucia grzybami!

Na powyższą okoliczność powinni więc zbieracze grzybów zważać, a wychowawcy, nauczyciele i rodzice, ucząc dzieci znamion odróżnienia gatunków szkodliwych od jadalnych, niech nie zapominają i o tem ważnem znamieniu: baczyć, czy obok nie rosną grzyby trujące lub inne rośliny jadowite.

Kto z przezornością sięga po te cenne dary leśne, nie naraża swego zdrowia, a sprawi sobie miłą rozrywkę szukaniem grzybów w zaciszach leśnych, podniebieniu i żołądkowi spożyciem sprawi przyjemność a ustrojowi całemu bez kosztów zapewni znaczny pożytek!

W końcu niech nam wolno będzie kilku słowami zalecić *ochronę grzybostanu* po lasach. Zbierający grzyby zazwyczaj wyrywają grzyb z korzeniem i dopiero w domu go oczyszczają. Postępowanie to niewłaściwe. Na grzybobranie nie należy nigdy wychodzić bez noża: grzyb trzeba *okroić przy ziemi tak, aby korzeń pozostał* na miejscu, i oczyścić też zaraz, ażeby zarodki grzybów wynoszone z lasu nie szły na marne. W ten sposób postępując popierać będziemy rozrost grzybów, i pożyteczne te dary leśne staną się coraz przystępniejszemi dla szerokich warstw ludności.

Dziesięć przykazań dla kąpielowców i pływaków.

1. Kąpiel uważać należy za pewną podnietę życia; nie kąp się zatem będąc duchowo wzruszonym lub podrażnionym, aby złączone razem dwie podniety życia ci nie skracały!

2. Nie kąp się będąc niewyspanym i niewywczasowanym, ale dopiero po kilkugodzinnem wypoczynku!

3. Nie kąp się bezpośrednio po jedzeniu, ale w 2—3 godziny potem, kiedy trawienie nie odbywa się już w całej pełni. Nie kąp się szczególnie po użyciu napojów alkoholowych!

4. Idź do kąpieli (zimnej!) w miernie przyspieszonym stępie, aby ciało miało pewien zapas ciepła, czyli było poprzednio miernie rozgrzanem!

5. Przybywszy na miejsce kąpielowe wywiedz się o ciepłocie, głębokości i prądzie wody!

6. Rozebrawszy się zwolna skocz *natychmiast* we wodę!

7. Skocz we wodę głową naprzód lub przynajmniej zanurz się od razu cały!

8. Nie pozostawaj zbyt długo we wodzie, mianowicie gdy nie jesteś bardzo silnym! Zimna kąpiel służy nam tylko, dopóki doznajemy miłego wrażenia chłodu!

9. Bacz na to, aby czynność serca ani oddychanie nie były zbytnio przyspieszone. Przy pierwszem niemiłem wrażeniu dreszczu opuść kąpiel natychmiast!

10. Po kąpieli wytrzyj dobrze całe ciało w celu pobudzenia ruchu krwi i wytworzenia przez to ciepła — ubierz się szybko i poruszaj się miernie bądź to bieganiem, bądź pracą cielesną lub ćwiczeniami obrotowemi.

Pierwsza pomoc przy zatruciu roślinami jadowitemi.

W obecnej porze zdarza się bardzo często, że dzieci bawiące się roślinami jadowitemi, biorą je jak zwykle z czemkolwiek czynią, do ust, pożuwają i połykają. Ponieważ jedynie pomoc jak najrychlejsza ocalić jeszcze może życie dziecku, dlatego podajemy tu środki, któremi można w najlepszy sposób przeciwdziałać przy zatruciach niektóremi roślinami jadowitemi u nas rosnącemi.

Przedewszystkiem starać się należy o jak najrychlejsze wydalenie z ciała trucizny i to przez natychmiastowe *wywołanie wymiotów*. Uskutecznia się to najprościej wetknięciem palca głęboko do ust w okolicę przełyku lub też za pomocą łechtania gardła palcem lub piórkiem.

Jako odtrutki na pozostałe w ciele jadowite cząstki roślinne zalecają się:

1) na *Blekot* (Hyoscyamus niger — Bilsenkraut) — kwas cytrynowy lub ocet rozcieńczony wodą.

2) na *Bieluń* (Datura Stramonium — Stechapfel) również kwas cytrynowy lub ocet rozcieńczony wodą;

3) na Pokrzyk lekarski czyli *Beladonę* (Atropa Belladonna — Tollkirsche) — silna kawa lub woda mydlana, przyczem należy robić zimne okłady na głowę;

4) na rośliny psiankowate a mianowicie na Psiankę słodkogorz (Solanum dulcamara — bittersüsser Nachtschatten) — węglan sodowy kwaśny czyli *Natrium bicarbonicum;*

5) na *Tojad modry* (Aconitum — blauer Eisenhut) — wino, ocet, kawa;

6) na *Sasankę dzwonkowatą* (Anemone pulsatilla — Küchenschelle) również wino, ocet i kawa;

7) na *Ciemiernik* (Helleborus-Nieswurz) — oprócz czarnej kawy tłuste olejo;

8) na *Naparstnik* (Digitalis - Fingerhut) - - kawa, wino, ocet, eter; oprócz tego robić polewania zimne głowy w celu lepszego pobudzenia. To samo stosuje się przy zatruciu 9) *Szalejem plamistym* czyli *Pietrusznikiem* (Conium maculatum — gefleckter Schierling);

10) Przy zatruciu *Jaskółczem zielem* (Chelidonium majus — Schoellkraut) użyć należy kamfory;

11) przy zatruciu zaś *Mleczkiem* (Wolfsmilch) dawać letniego mleka lub też octu;

12) przy zatruciu *Zimokwitem* (Colchicum autumnale — Herbstzeitlose) — używać można oprócz octu także miodu.

Rozumie się, iż wobec każdego objawu niebezpieczeństwa należy natychmiast przywołać lekarza; podane wyżej środki mają być tylko pierwszem najpotrzebniejszem przeciwdziałaniem na poszczególne trucizny.

Nadmienić zarazem wypada, iż kwiaty tak ulubionych roślin jak *konwalji* (Convaltaria majalis — Maiblume) jako też *Szczodrzenicy gronkowej* (Cytysus — Goldregen) dalej tak często w pokojach pielęgnowany Oleander (patrz „Przew. zdr.“ 1897 str. 7!) również są jadowite, że więc, przed niemi szczególnie dzieci ostrzegać trzeba.

Przestrogi i rady.

Znaczenie czystości.

Czystość jest nietylko najlepszym środkiem do utrzymania zdrowia ciała, ale ma równy wpływ na zdrowie duszy. Dzieci należy przyzwyczaić od najpierwszych już lat do czystości, a mianowicie do codziennego umywania głowy, szyi, piersi jako też do płukania jamy ustnej i oczyszczania zębów.

Czystość skóry podtrzymuje się częstszem myciem, wycieraniem całego ciała i kąpielą w pewnych odstępach czasu.

Zmywać się i wycierać zimną wodą zwykle najlepiej jest rano, skoro się tyklo wyjdzie z łóżka, bo w tej chwili ciało jest ogrzane i najłatwiej znosi zimną wodę. Po omyciu lub kąpieli dbać powinniśmy znowu o rozgrzanie ciała, a mianowicie przez głębsze oddychanie spieszne ubieranie się, bieganie lub pracę ruchliwą.

Wina bez alkoholu powinna sobie wyrabiać w obecnej porze każda rodzina, dopóki tym przemysłem nie zajmą się nasi na większe rozmiary w celu rozsprzedaży. Sok z czarnych jagód, poziomek, porzeczek (świętojanek), malin, borówek, wiśni, jeżyn jako też winogron można całe lata zachować w naturalnym i świeżym stanie. Powstające w Królestwie „Towarzystwa wstrzemięźliwości“ powinnyby szczególnie się zająć rozpowszechnianiem i zaprowadzeniem wyrobu win bezalkoholowych. Ważniejsze to od prawienia morałów i namawiania do wstrzemięźliwości. Ludzie bowiem upijać się będą ciągle dalej, dopóki nie będą mieli coś lepszego w miejsce dotychczasowego napoju spirytusowego. O sposobie wyrabiania win bezalkoholowych patrz „Przew. Zdr.“ 1896 str. 43 i 52.

Rozmaitości.

Więcej sadzić drzew orzechowych! Drzewa orzechowe przynoszą takie same korzyści, jak inne drzewa owocowe, a co najważniejsza, że orzech właśnie można często sadzić na takiej ziemi, na której wszelkie inne drzewa owocowe nie rosną. Przekonano się o tem najlepiej w wschodnich i zachodnich Stanach Zjednoczonych w Ameryce. I tak w N. Anglii n. p. obsadzono pagórkowate, kamieniste i jałowe pola, na których nic się nie rodziło, kasztanami, oraz wszelkiego rodzaju orzechami; właściciele tych pól bardzo są zadowoleni z zbiorów. Na południu postąpiono tak samo, obsadzając całe obszary orzechami Hickory i Pecon. Ostatnie mianowicie udawają się doskonale, nie potrzebują wielkiej kultury i rozwijają się dobrze nawet na polach, dotkniętych powodzią. Orzech można przechowywać o wiele dłużej niż inne owoce i nie wymagają one tylu starań i zabiegów. Tracą z biegiem czasu wprawdzie na wartości, ale orzechy dwuletnie są zawsze jeszcze bardzo dobre, chociaż cena ich jest znacznie niższą. Owoc ten ma przyszłość — z każdym bowiem rokiem zwiększa się popyt o niego. Ponieważ są tańsze i zdrowsze, niż migdały, przeto i cukiernicy używają ich często zamiast migdałów. Mniemanie, że są niezdrowe i niestrawne, jest mylnem; orzech przeciwnie bardzo jest zdrowym i pożywnym, a użytek z niego jest wieloraki. (Czytaj Przew. zdr. 1898 str. 79.) W naszym kraju powinniśmy szczególnie umiejętnie hodować leszczynę, gdyż się udaje — przytem orzechy laskowe są zwykle smaczniejsze a zatem też droższe od włoskich.

Nocna służba lekarska. W Brukseli zaprowadzono nocną służbę lekarską w ten sposób, że kto potrzebuje w nocy lekarza udaje się do najbliższego komisarjatu policji; tam mu dają agenta policyjnego, który go prowadzi do mieszkania lekarza, pełniącego tej nocy służbę. Agent następnie obydwom towarzyszy do domu chorego, a po odbytej wizycie odprowadza lekarza do jego mieszkania, doręczając mu 10 franków za wizytę, którą to kwotę zamożni zwracają policji, za ubogich zaś wydatek ten ponosi fundusz administracji sanitarnej.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.